

## Frutas que Sirven para Controlar y Curar la Diabetes Naturalmente

Si usted tiene diabetes, debe saber que necesita seguir una dieta balanceada con bajas cantidades de azúcar.

Pero si te gusta un montón de dulces, a veces esto puede ser un poco difícil. No se preocupe, usted conocerá las 7 mejores frutas para diabéticos sin restricción para que coma todos los días.

Frutas para diabeticos permitidas, puedes disfrutarlas en el desayuno, a media mañana, como postre o merienda. Ya sea crudo, cocido, cocinado o estofado (con un edulcorante, si lo desea). Incluso se puede combinar las 7 frutas y preparar una deliciosa ensalada fresca para el verano. Tome nota y recuerde que una nutrición adecuada y equilibrada es la mejor medicina para la diabetes.

### Es Malo Comer Fruta para los Diabeticos

Hay muchos mitos acerca de la fruta y la diabetes, porque aunque los frutos contienen azúcares, son mucho más beneficiosas que comer chocolate o un pedazo de pastel. Una de las maneras más saludables de terminar una comida o eliminar el hambre a media tarde es con una fruta. Son realmente deliciosos y su jugo nos hacen bien en los días calurosos.

### Secreto para Curar la Diabetes

Es por eso que si te gustan las cosas dulces, puedes comer fruta para diabéticos. Contrariamente a lo que se cree, no están prohibidos para quienes padecen esta enfermedad, ya que tienen bajas cantidades de agentes glucémicos, el azúcar que produce la fructosa se metaboliza de forma diferente a la glucosa por los carbohidratos.

La fructosa no se acumula en el torrente sanguíneo, pero debe tener en cuenta que algunas fructosas sólo se pueden consumir en cantidades muy pequeñas. Es Malo Comer Fruta para los Diabeticos Las frutas son buenas para la salud porque no contienen grasa y tienen muchas fibras que retrasan la digestión y reducen los niveles de colesterol.

[Haz clic aquí para leer todo el artículo](#)